

8月 石神井台敬老館だより

発行日 令和8年7月21日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270

URL <https://senyoukai.or.jp/>



★ 申込み受付 : 7月21日(火)9時~7月27日(月)12時まで

申込み方法 : 敬老館窓口、またはお電話にてお申し込みください。(抽選結果は28日発表です)

★ 事前 申 込	輪投げを楽しむ会 5メートル先の的をめがけて！ 公式ルールで輪投げを行います。		1日(土) 10:00~11:00	娯楽室 定員:10名
	健康ストレッチ体操 川崎先生のストレッチ体操！心も体もすっきりしましょう！		4・18日(火) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
	ボッチャを楽しむ会 白いボールに自分の投げた球をどれだけ近づけるか！ チーム戦です！		5日(水)10:00~11:00 15日(土)13:30~14:30	娯楽室 定員:各6名
	陶芸を楽しむ会 3回連続で作品を完成させます。エプロンをお持ちください。 ※一度参加された方は5カ月お休みです。		6・13・20日(木) 10:00~11:30	多目的会議室 定員:3名
	ゲームでボウリング ゲーム機を使ってボウリングを楽しみます。		8日(土)13:30~14:30 12日(水)10:00~11:00	娯楽室 定員:各4名
	転倒予防教室 下半身を鍛える体操です。		8日(土) 15:30~16:00	娯楽室 定員:10名
	太極拳教室 講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。		14・28日(金) 10:00~11:30	娯楽室 定員:各12名
	スマホ教室 講師による初心者向けスマホ教室です。		15日(土) ※今月は第3土曜日開催です 10:00~11:00	娯楽室 定員:5名
	スマホ相談会 ※先着順 館職員による初心者向けのスマホ相談会です。3部制(各30分)。		15日(土) 10:30~12:00	娯楽室 定員:6名
	フレイル予防体操 体の体操の他に、脳トレや口腔運動もします。		18日(火) 10:00~11:00	娯楽室 定員:15名
	ポールストック運動 理学療法士によるポールを使った体操を行います。		19日(水) 10:00~10:45	娯楽室 定員:6名
	ミニシアターを楽しむ会 懐かしの映画を上映します。		22日(土) 13:30~15:30	娯楽室 定員:20名
	安心生活相談 地域包括支援センターについての紹介と、なんでも相談会。		25日(火) 14:00~15:00	娯楽室 定員:10名
	スカットボールを楽しむ会 気分はプロゴルファーでスカットと決めましょう！！		26日(水) 10:00~11:00	娯楽室 定員:6名
	音楽健康体操 講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。		28日(金) 13:30~14:30	娯楽室 定員:15名
	行政書士相談会 ※先着順 お1人20分。個別相談を行います。		29日(土) 10:00~12:00	娯楽室 定員:6名
当 日 申 込	スローステップ運動	毎週月曜日	13:30~14:15	娯楽室 定員:12名
	いきいき健康体操	7・14・21(金)	13:30~14:15	娯楽室 定員:20名
	健康麻雀	毎週土曜日 12・26日水曜日	9:15~12:00 ・ 13:00~16:00 13:00~16:00	多目的会議室 娯楽室 定員:各8名

初心者麻雀教室 8・9月の申し込みはありません。次回(10・11月分)9月21日から申込開始です。

A cartoon illustration of a young girl with short, dark brown hair. She is wearing a pink kimono with a large white flower pattern and a dark purple sash. She has a cheerful expression and is holding a small, colorful, star-shaped object in her right hand. The background is a simple gradient of light blue and white.